



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 12.9.2020 – 18.9.2020**

## Hovedretter

Lør: Stegt medister m. brun sovs, kartofler, carotter

Søn: Oksesteg m. skysovs, kartofler, bønner

Man: Stegt makrel m. persillesovs, kartofler, råkost: kinakål, radise, br

Tir: Svensk pølseret m. ærter

Ons: Bøf m. bløde løg, løgsovs, kartofler, gulerødder

Tor: Forloren hare m. vildtsovs, kartofler, broccoli

Fre: Kødboller i sur-sød sovs m. kartofler, rosenkål

Xtra1: Krydderfrikadeller m. brun sovs, kartofler, stegte grøntsager

Xtra2: Indbagt sej m. urtesovs, kartofler, råkost: gulerod, rosin

Xtra3: Italiensk kødret m. pasta, majs

## Forretter / Desserter

Lør: Sveskegrød m. mælk

Søn: Citronfromage

Man: Hybensuppe m. tvebakker

Tir: Karrysuppe

Ons: Maizenagrød

Tor: Kør om

Fre: Jordbærgrød m. mælk

Xtra: Lakrids/pære kage m. vaniliecreme

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 19.9.2020 – 25.9.2020**

## Hovedretter

Lør: Farseret gulerod m. grøntsagssovs, kartofler, rosenkål

Søn: Flæskesteg m. skysovs, kartofler, rødkål

Man: Bayonneskinke m. stuvet spinat, kartofler

Tir: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, ærter

Ons: Pølser m. kartoffelmos, ærter

Tor: Dampet sejfilet på grøn bund m. urtesovs, kartofler, gulerødder i

Fre: Tarteletter m. høns i asparges

Xtra1: Millionbøf m. kartoffelmos, stegte majs, løg, bacon

Xtra2: Asiatisk krebinet m. sur/sød sovs, perlebyg, sauterede rodfrugter

Xtra3: Pizza m. oksekødsfyld, råkost: gulerod m. ananas

## Forretter / Desserter

Lør: Solbærgrød m. mælk

Søn: Æblekage

Man: Frugtsalat

Tir: Sødgrød

Ons: Budding m. saftsovs

Tor: Øllebrød m. flødeskum

Fre: Klar suppe m. boller

Xtra: Risdessert m. abrikos

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 26.9.2020 – 2.10.2020**

## Hovedretter

Lør: Forloren pindsvin m. brun sovs, kartofler, carotter

Søn: Kogt oksekød m. sur-sød sovs, kartofler, bønner

Man: Montebellokarbonade m. kryddersovs, kartofler, råkost: rødbede

Tir: Fiskefrikadeller m. remouladesovs, kartofler, broccoli

Ons: Fransk nakkefilet m. skysovs, kartofler, carotter

Tor: Stegt lever m. løgsovs, kartofler, bønner

Fre: Biksemad m. blomkål

Xtra1: Frikadeller m. stuvet macaroni, broccoli

Xtra2: Stegte ben m. skysovs, kartofler, gulerødder

Xtra3: Colakylling m. skysovs, stegte kartofler, majs

## Forretter / Desserter

Lør: Stikkelsbærgrød m. mælk

Søn: Jordbærfromage

Man: Mannavælling

Tir: Rabarberggrød m. mælk

Ons: Ostekage m. blommekompot

Tor: Hyldebærsuppe m. tvebakker

Fre: Hjemmelavet is

Xtra: Pastasalat m. skinke og brødcroustoner

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 3.10.2020 – 9.10.2020**

## Hovedretter

Lør: Karrykylling m. karrysovs, ris, bønner

Søn: Sprængt kam m. legeret sovs, kartofler, ærter, gulerødder, brocc

Man: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, råkost: coleslaw

Tir: Gule ærter m. flæsk

Ons: Krydderbøf m. kryddersovs, kartofler, ærter

Tor: Kogt svinefilet i sur-sød sovs m. kartofler, gulerødder

Fre: Stegt fiskefilet m. persillesovs, kartofler, broccoli

Xtra1: Tarteletter m. skinke og grønærter

Xtra2: Pøsemix m. kartoffelmos, ærter

Xtra3: Chili con carne m. ris, majs

## Forretter / Desserter

Lør: Ymer m. rugbrødsmusli

Søn: Portvinsfromage

Man: Risengrød

Tir: Henkogt ananas og fersken m. råcreme

Ons: Æblesuppe m. tvebakker

Tor: Porresuppe

Fre: Ribsgrød m. mælk

Xtra: Juliennesuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 10.10.2020 – 16.10.2020**

## Hovedretter

Lør: Brændende kærlighed m. ærter

Søn: Braiseret oksesteg m. skysovs, kartofler, bønner

Man: Forloren mørbrad m. champignonsovs, kartofler, råkost: gulerod,

Tir: Koteletter i fad m. kartofler, ærter, gulerødder, bønner, majs

Ons: Kalkungryde m. kartoffelmos, rosenkål

Tor: Hvidkålssuppe m. flæsk og medister

Fre: Marineret spegesild m. stuvede kartofler, gulerødder

Xtra1: Hvidløgsfrikadeller m. tomatsovs, stegte kartofler, råkost: romani

Xtra2: Stegte ben m. skysovs, kartofler, gulerødder

Xtra3: Asiatisk kødgryde m. ris, majs

## Forretter / Desserter

Lør: Hindbærgrød m. mælk

Søn: Fløderand m. jordbærsovs

Man: Aspargessuppe m. kødboller

Tir: Maizenagrød

Ons: Kærnemælkssuppe m. rosiner

Tor: Æbleskiver m. syltetøj

Fre: Solbærgrød m. mælk

Xtra: Porretærte m. skinke

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenrådets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 17.10.2020 – 23.10.2020**

## Hovedretter

Lør: Paprikakylling m. paprikasovs, kartofler, majs

Søn: Flæskesteg m. skysovs, kartofler, rødkål

Man: Fiskefrikadeller m. remouladesovs, kartofler, broccoli

Tir: Kødboller i urtesovs, kartofler, gulerødder

Ons: Enebærgryde m. ris, rosenkål

Tor: Wienerkarbonader m. brun sovs, kartofler, blomkål

Fre: Frikadeller m. stuvede bønner, kartofler

Xtra1: Bayonneskinke m. pastasalat

Xtra2: Ristaffel m. karrysovs, ris, ærter (kokos, rosin, peanuts, ananas,

Xtra3: Græsk farsbrød m. brun sovs, krydderkartofler, tzaziki

## Forretter / Desserter

Lør: Æblegrød m. mælk

Søn: Citronfromage

Man: Risengrød

Tir: Saftsuppe m. tvebakker

Ons: Hjemmelavet yoghurt m. jordbær

Tor: Tomatsuppe m. porre

Fre: Henkogte pærer m. brombærcreme

Xtra: Karrysuppe m. kylling

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 24.10.2020 – 30.10.2020**

## Hovedretter

- Lør: Torsk i fad m. porre/pikantsovs, kartofler, broccoli  
Søn: Kalvefrikasse m. frikassesovs, kartofler, ærter, gulerødder  
Man: Karolines søndagsgryde m. kartoffelmos, blomkål  
Tir: Bøf m. bløde løg, løgsovs, kartofler, bønner  
Ons: Gule ærter m. ben og medister  
Tor: Hawaii kotelet m. hawaii sovs, ris, rosenkål  
Fre: Stegt flæsk m. persillesovs, kartofler, carotter  
Xtra1: Frikadeller m. kryddersovs, grønne kartofler, bønner  
Xtra2: Mexikansk lasagne m. majs  
Xtra3: Burger m. pulled pork, coleslaw, agurksalat

## Forretter / Desserter

- Lør: Vintergrød m. mælk  
Søn: Sveskekage  
Man: Abrikosgrød m. mælk  
Tir: Kærnemælkssuppe m. rosiner  
Ons: Pandekager m. syltetøj  
Tor: Hyldebærsuppe m. tvebakker  
Fre: Blomkålssuppe  
Xtra: Tarteletter m. høns i asparges

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 31.10.2020 – 6.11.2020**

## Hovedretter

Lør: Millionbøf m. kartoffelmos, ærter

Søn: Stegt svinekotelet m. brun sovs, kartofler, bønner

Man: Ribbensteg m. skysovs, kartofler, rødkålsråkost

Tir: Fiskefrikadeller m. grøntsager, porrecreme, kartofler, blomkål

Ons: Kalkunkrebinetter m. paprikasovs, kartofler, broccoli

Tor: Sprængt nakke m. grønærter, kartofler

Fre: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, rosenkål

Xtra1: Blomkålsgratin m. skinke, lys sovs, kartofler, blomkålsblanding

Xtra2: BBQ revelsben, barbecuesovs, stegte kartofler, råkost:Iceberg, k

Xtra3: Wokret m. oksekød vilde ris, majs

## Forretter / Desserter

Lør: Rødgrød m. mælk

Søn: Moccafomage

Man: Klar suppe m. boller

Tir: Budding m. saftsovs

Ons: Mannavælling

Tor: Øllebrød m. flødeskum

Fre: Dessert m. jordbær

Xtra: Champignonsuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**





Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 7.11.2020 – 13.11.2020**

## Hovedretter

Lør: Kødboller i karrysovs, ris, ærter

Søn: Kogt oksekød m. sur-sød sovs, kartofler, pariser carotter

Man: Karbonader m. brun sovs, kartofler, råkost: gulerod, selleri, æble

Tir: Stegt and m. skysovs, kartofler, rødkål, brunede kartofler

Ons: Grønkålssuppe m. flæsk

Tor: Farseret porre m. brun sovs, kartofler, gulerødder

Fre: Bagt torsketouredo m. tomatragoutsovs, kartofler, broccoli

Xtra1: Frikadeller m. brun sovs, kartofler, blomkål

Xtra2: Stegt sild m. persillesovs, kartofler, rosenkål

Xtra3: Svensk pølseret m. ærter

## Forretter / Desserter

Lør: Rabarbergrød m. mælk

Søn: Hjemmelavet is m. kakao

Man: Kartoffel-porresuppe

Tir: Ris á la mande m. kirsebærsovs

Ons: Æbleskiver m. syltetøj

Tor: Hybensuppe m. tvebakker

Fre: Stikkelsbærgrød m. mælk

Xtra: ½ rugbrød m. marineret sild, karrysalat, løg

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenrådets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 14.11.2020 – 20.11.2020**

## Hovedretter

Lør: Grydestegt kylling m. skysovs, kartofler, majs

Søn: Hamburgerryg m. aspargessovs, kartofler, blomkål, gulerødder, :

Man: Bøf m. champignonsovs, kartofler, Råkost: Iceberg, squash, maj

Tir: Gule ærter m. flæsk, medister

Ons: Fiskekrebnetter m. karrysovs, ris, broccoli(indeholder spæk af g

Tor: Nakkesteg m. svesker og æbler, skysovs, kartofler, rødkål

Fre: Frikadeller m. stuvede hvidkål, kartofler

Xtra1: Brændende kærlighed m. ærter

Xtra2: Farsbrød m. peber og ost, peberfrugtsovs, kartofler, smørdampe

Xtra3: Lasagne m. majs

## Forretter / Desserter

Lør: Ribsgrød m. mælk

Søn: Hjemmelavet is m. nougat

Man: Saftsuppe m. tvebakker

Tir: Frugtsalat

Ons: Risengrød

Tor: Tyrkisk landsuppe

Fre: Hjemmelavet yoghurt m. jordbær

Xtra: Blomkålssuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenrådets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 21.11.2020 – 27.11.2020**

## Hovedretter

- Lør: Laksefrikadeller m. persillesovs, kartofler, broccoli  
Søn: Oksesteg m. skysovs, kartofler, pariser-carotter  
Man: Biksemad m. råkost: rødbede, æble, peberrod  
Tir: Skinkegullash m. kartoffelmos, bønner  
Ons: Marineret kyllingefilet m. skysovs, ris, majs  
Tor: Montobellokarbonade m. kryddersovs, kartofler, blomkål  
Fre: Baconsteg m. lys sovs, kartofler, gulerødder  
Xtra1: Hvidløgsfrikadeller m. tomatsovs, stegte kartofler, tzatziki  
Xtra2: Kødboller i grøn karrysovs, perlebyg m. porrer, ærter  
Xtra3: Pølser m. varm kartoffelsalat, bønner

## Forretter / Desserter

- Lør: Blommegrød m. mælk  
Søn: Romfromage m. jordbærsovs  
Man: Kærnemælkssuppe m. solbærsyltetøj  
Tir: Hyldebærsuppe m. tvebakker  
Ons: Aspargessuppe m. kødboller  
Tor: Bygvandgrød m. rosiner, mælk  
Fre: Hindbærgrød m. mælk  
Xtra: Løgtærte m. skinke

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenområdets hjemmeside: [www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**



Hjørring Kommune

# Menuplan



Køkkenområdet

**Periode 28.11.2020 – 4.12.2020**

## Hovedretter

Lør: Krydret nakke m. skysovs, kartofler, coleslaw

Søn: Flæskesteg m. skysovs, kartofler, rødkål

Man: Stegt kylling m. skysovs, kartofler, majs, ærter, bønner, rød pebe

Tir: Stegt lever m. løgsovs, kartofler, bønner

Ons: Kødboller i karrysovs, ris, ærter

Tor: Grønlangkål m. flæsk, medister, brunede kartofler

Fre: Kogt torsk m. sennepssovs, kartofler, rosenkål

Xtra1: Italiensk kødsovs m. pasta, bønner

Xtra2: Græsk farsbrød m. brun sovs, krydderkartofler, gulerødder

Xtra3: Stegte ben m. skysovs, kartofler, rosenkål

## Forretter / Desserter

Lør: Jordbærgrød m. mælk

Søn: Sveskekage

Man: Sødgrød

Tir: Dessert m. hindbær

Ons: Minestrone suppe

Tor: ½ rugbrød m. marineret sild, karrysalat, løg

Fre: Rabarbersuppe m. tvebakker

Xtra: Porresuppe

**Ændringer til madbestilling senest kl. 9.00 sidste  
hverdag før levering på tlf. 7233 5800 eller  
e-mail: [koekkenomraadet@hjoerring.dk](mailto:koekkenomraadet@hjoerring.dk)**

**Menuplanerne kan ses på køkkenrådets hjemmeside:  
[www.koekkenomraadet.hjoerring.dk](http://www.koekkenomraadet.hjoerring.dk)**